6月の献立

食中毒に気をつけましょう

　じめじめした梅雨の時期に入り、季節の変わり目は1日の寒暖差が大きいため体調管理に気をつけましょう。
　梅雨の時期は細菌が繁殖しやすいです。食中毒予防の3原則は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。食品はしっかり火を通すこと、調理後はすぐに食べる、調理前や食事前の手洗いの徹底を心掛けましょう。

浮田とちのみこども園　令和5年6月

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	木	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん 鶏肉のカレーじょうゆ焼き そら豆のスパゲティサラダ にら玉汁	米 鶏肉、しょうゆ、三温糖、みりん、カレー粉 スパゲティ、塩、ハム、人参、キャベツ、そらまめ、ノンエッグマヨネーズ、塩 卵、玉ねぎ、人参、えのきたけ、にら、だし汁、しょうゆ、塩	スキムミルク レーズン蒸しパン 小麦粉、豆乳、ベーキングパウダー、三温糖、油、レーズン
2	金	牛乳 菓子	中華丼 のりしおポテト わかめスープ	米、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、かまぼこ、たけのこ、きくらげ、油、中華だし、しょうゆ、片栗粉、ごま油 じゃがいも、揚げ油、青のり、塩 わかめ、もやし、玉ねぎ、人参、中華だし、塩	牛乳 きなこクッキー 小麦粉、グラニュー糖、豆乳、バター、きな粉
3	土	牛乳 菓子	ベーコンピラフ ポトフ 果物	米、ベーコン、人参、玉ねぎ、グリンピース、油、コンソメ 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、しめじ、コンソメ オレンジ	牛乳 菓子
5	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜炒め おくらの梅あえ 豆乳汁	米 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、油、三温糖、しょうゆ きゅうり、オクラ、うめ干し、しょうゆ、三温糖、かつお節 厚揚げ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、豆乳、みそ、煮干だし汁	牛乳 ひじきおにぎり 米、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ、人参、油、しょうゆ、みりん、三温糖
6	火	牛乳 果物	ごはん さわらのごまみそ焼き 枝豆の白和え 麩のすまし汁	米 さわら、みそ、しょうゆ、白ごま、みりん、三温糖 豆腐、ちくわ、枝豆、人参、ひじき、しょうゆ、三温糖、みそ、だし、三温糖、白ごま 麩、えのきたけ、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうゆ、塩、だし汁	ミロ 菓子、チーズ
7	水	牛乳 ねりねり はったい粉	カレーライス フレンチサラダ いちごミルクゼリー	米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、グリンピース、油、カレールウ ハム、キャベツ、人参、アスパラガス、りんご酢、油、塩 牛乳、粉寒天、砂糖、いちごソース	牛乳 黒ごまのポンデケージョ 白玉粉、豆腐、チーズ、油、三温糖、ホットケーキ粉、ごま
8	木	牛乳 菓子	ごはん マーボーなす もやしの中華あえ 中華風コーンスープ	米 豚ひき肉、なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、干ししいたけ、にら、生姜、ごま油、三温糖、みそ もやし、人参、小松菜、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 卵、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、クリームコーン、中華だし、片栗粉	牛乳 チーズパインサンド ロールパン、チーズ、パイナップル
9	金	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん 鶏肉のゆかり天ぷら 小松菜とツナのあえ物 赤だし汁	米 鶏肉、ゆかり、塩、片栗粉、揚げ油 小松菜、もやし、人参、ツナ、しょうゆ 豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、豆苗、みそ、煮干だし汁	スキムミルク 豆乳もち 豆乳、片栗粉、三温糖、きな粉
10	土	牛乳 菓子	いなかうどん きゅうりの塩昆布あえ 果物	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、しめじ、こんにゃく、ねぎ、みそ きゅうり、人参、塩こんぶ バナナ	牛乳 菓子
12	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ きのこスープ	米 鶏肉、塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉 キャベツ、人参、きゅうり、ハム、コーン、ノンエッグマヨネーズ、酢、三温糖 えのきたけ、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、人参、コンソメ、塩、パセリ	牛乳 小松菜パンケーキ 米粉、ホットケーキミックス、三温糖、ベーキングパウダー、牛乳、小松菜
13	火	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め 春雨スープ 果物	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉 春雨、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、ねぎ、中華だし バナナ	スキムミルク かぼちゃもち かぼちゃ、塩、片栗粉、豆乳、しょうゆ、みりん、三温糖
14	水	牛乳 果物	八宝麺 おくらスープ 牛乳かん	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、チンゲン菜、きくらげ、人参、しめじ、かまぼこ、うずらの卵、ごま油、しょうゆ、中華だし、片栗粉 オクラ、人参、玉ねぎ、えのきたけ、中華だし、塩 牛乳、粉寒天、砂糖、もも	スキムミルク おかず蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、塩、ベーコン、コーン、チーズ
15	木	牛乳 菓子	ごはん あじの竜田揚げ キャベツとわかめの酢の物 厚揚げのみそ汁	米 あじ、生姜、しょうゆ、みりん、片栗粉、揚げ油 キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、三温糖、りんご酢、しょうゆ、塩 厚揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干だし汁、みそ	スキムミルク みかんゼリー オレンジジュース、粉寒天、砂糖、みかん
16	金	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん 鶏肉のピカタ 野菜のソテー ミルクスープ	米 鶏肉、塩、小麦粉、卵、チーズ、油 小松菜、玉ねぎ、人参、エリンギ、ベーコン、コーン、コンソメ ウインナー、玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ、牛乳、パセリ	牛乳 みそポテト じゃがいも、小麦粉、揚げ油、みそ、三温糖、みりん
17	土	牛乳 菓子	親子丼 人参ごまサラダ 果物	米、鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、油、三温糖、しょうゆ、だし汁 人参、きゅうり、ツナ、白ごま、ノンエッグマヨネーズ、塩、りんご酢、三温糖 オレンジ	牛乳 菓子

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
19	月	牛乳 菓子	ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ 五色和え 新じゃがとわかめのみそ汁	米 豆腐、片栗粉、揚げ油、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、きくらげ、さやえんどう、だし汁、しょうゆ、三温糖、片栗粉 小松菜、もやし、人参、しめじ、コーン、白ごま、しょうゆ、三温糖 新じゃがいも、わかめ、人参、玉ねぎ、煮干だし汁、みそ	スキムミルク キャロット蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、油、人参
20	火	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん 納豆 うま煮 彩り野菜のおかかあえ	米 納豆、人参、ちりめん、小松菜、しょうゆ 豚肉、ちくわ、じゃがいも、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、いんげん、三温糖、しょうゆ、だし汁 人参、キャベツ、小松菜、もやし、コーン、かつお節、しょうゆ	牛乳 ツナと枝豆のおにぎり 米、ツナ、枝豆
21	水	牛乳 果物	ごはん 五目卵焼き 切干大根の酢の物 冬瓜のすまし汁	米 卵、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、たけのこ、干ししいたけ、ひじき、三温糖、塩、しょうゆ ちりめん、人参、きゅうり、コーン、切干大根、三温糖、しょうゆ、酢、三温糖、塩 とうがん、玉ねぎ、人参、ねぎ、だし汁、しょうゆ、塩	スキムミルク ブルーベリーケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、バター、三温糖、ブルーベリージャム
22	木	牛乳 菓子	コッペパン(3上)/ごはん(3未) 魚のグラタン風 ミネストローネ 果物 牛乳	コッペパン、米 さけ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コンソメ、バター、小麦粉、牛乳、パン粉、チーズ、パセリ ウインナー、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト缶、マカロニ、油、コンソメ、塩、パセリ オレンジ 牛乳	お茶 ココアゼリー ココア、牛乳、三温糖、粉寒天、バナナ
23	金	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん コロッケ 豆苗とちくわのマヨネーズあえ オニオンスープ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、揚げ油、塩、小麦粉、パン粉、油 ちくわ、豆苗、キャベツ、人参、ノンエッグマヨネーズ ベーコン、玉ねぎ、人参、小松菜、コンソメ、塩	牛乳 お好み焼き 小麦粉、豆腐、キャベツ、ちくわ、油、お好み焼きソース、かつお節、青のり
24	土	牛乳 菓子	和風パスタ グリーンサラダ チキンスープ	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ、油、小松菜、だし、しょうゆ、塩、みりん、ごま油、のり キャベツ、人参、きゅうり、りんご酢、油、三温糖 鶏肉、玉ねぎ、しめじ、人参、コンソメ	牛乳 菓子
26	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢味 もずくスープ あじさいゼリー	米 鶏肉、生姜、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、三温糖、酢、しょうゆ、片栗粉、ごま油 もずく、豆腐、玉ねぎ、人参、ごま油、中華だし、しょうゆ、塩 ぶどうジュース、りんごジュース、カルピス、粉寒天	ミロ きなこクリームサンド 食パン、バター、グラニュー糖、きな粉
27	火	牛乳 ねりねり はったい粉	梅しらすごはん 肉豆腐 キャベツの塩昆布あえ 果物	米、ちりめん、うめ干し、ゆかり、白ごま 豚肉、豆腐、玉ねぎ、白ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、しょうゆ、みりん、三温糖 キャベツ、人参、塩こんぶ バナナ	牛乳 わかめおにぎり 米、わかめ
28	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の中華風照り焼き 春雨サラダ 中華スープ	米 鶏肉、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、みりん、ごま油 もやし、チンゲン菜、人参、春雨、ひじき、ごま油、三温糖、しょうゆ、酢、白ごま ベーコン、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、もやし、中華だし	牛乳 かたつむりクッキー 小麦粉、バター、グラニュー糖、豆乳、ココア
29	木	牛乳 果物	ごはん 魚のフライ タルタルソース トマトのツナあえ コーンチャウダー	米 ホキ、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、卵、酢、パセリ トマト、キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、三温糖、しょうゆ コーン、ベーコン、人参、玉ねぎ、レタス、クリームコーン、牛乳、中華だし	牛乳 五平餅 米、みそ、三温糖、みりん、白ごま
30	金	牛乳 ねりねり はったい粉	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め ひじきとちりめんの酢の物 豆腐のみそ汁	米 豚肉、玉ねぎ、白ねぎ、人参、油、生姜、しょうゆ、みりん、白ごま ちりめん、人参、小松菜、もやし、ひじき、三温糖、酢、しょうゆ 豆腐、人参、玉ねぎ、えのきたけ、わかめ、みそ、煮干しだし汁	牛乳 ポテトチーズもち じゃがいも、塩、三温糖、片栗粉、牛乳、チーズ、揚げ油

※行事・材料などの都合により内容が変更になることがあります。